أوجاع نفسيَّة

الطبعة الأولى

١٤٤٤هـ - ٢٠٢٣م

اسم الكتاب: أوجاع نفسيَّة

اسم المؤلف: نورهان عبدالرازق أمام

التدقيق اللغوي: خلود أحمد

تصميم الغلاف: وحيد محمد

الإخراج الداخلي: خالد محمود

رقم الإيداع: ٢٢٨٧٨ / ٢٠٢٢

الترقيم الدولي: ٩٧٨-٩٧٧-٨٦٣٣٤-٧-٤



ش- حسن خطاب – قسم يوسف بيك – الزقازيق – الشرقية 

01020439639 

massar.pub1@gmail.com

أوجاع نفسيَّة





إهداء

إهداء لأبي - رحمه الله - وأمي بارك الله في عمرها.

بابا وماما كانوا سبب رئيسي في القوة اللي بظهر بيها.. بابا وماما كانوا السند جسديًّا ومعنويًّا.

والله ما كنت بفتقد عدم وجود حد في حياتي لأن وجودهم كان غانيني عن أي حد، أنا لو كان ربنا كتبلي إني أمُر بشدة في يوم من الأيام فأحتسب إني مريت بيها عشان تبقى سبب في دخولهم الجنة.

ما صبرهم على مرضي في يوم من الأيام مكانش هين، ما بالكوا بكل دقيقة كانوا بيجاهدوا فيها عشان يخرجوني من شدتي..

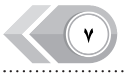
دعواتكم لأبي بالرحمة.. ولأمي بالبركة في الصحة والعمر..

كنت كاتبة إهداء لزوجي العزيز الحبيب، بس في مرة وأنا بكتب لقيته بيقولي قومي اغسلي المواعين فقررت إني هسحب الإهداء لحين إشعار آخر.

كل حد هيقرأ الكتاب ده هيلاقي إن الكلام اللي فيه بيتوجهله..

عارف ليه؟!

لأن كل كلمة مكتوبة اتكتبت بحب.. بصدق.. من القلب.. فهتوصل للقلب..



مقدمة

كل كلمة مكتوبة في الكتاب ده بعتبرها خلاصة سنين كتير عيشتها.. عيشتها بكل ما فيها من تجارب شخصية، منها حاجات اتعلمتها من التعامل مع البشر، ومنها معلومات اكتسبتها وطبقتها على نفسي وغيرت حياتي للأحسن..

وحابه كل اللي بيقرأ الكتاب ده حياته تبقى أحسن..

في أمور كتير لو استسلمت ليها بأسم أنا راضي.. هتفضل طول عمرك على نفس الحال ومش هتتقدم خطوه..

أحيانا الحياه بتحتاج شويه تمرد عشان نستحق الحاجة اللي بنفكر فيها.. ونقدر ننفذها..

في فرق بين الرضا والإستسلام السلبي..

متخليش الواقع يسيطر عليك.. سيطر أنت عليه..

أصنع الواقع اللي بتتمناه..

الباب الأول

أوجاع نفسيَّة

هتفضل تشتكي للناس لحد إمتى؟!

كام مرة في يومك بتقول أنا تعبان.. أنا مخنوق.. أنا متضايق.. الدنيا معنداني.. ليه بيحصلي كل ده؟!

ها اشتكيتلهم كام مرة؟! مشكلتك اتحلت.. ارتاحت نفسيًّا؟

بالعكس...

وفي الآخر هتلاقي كل حد بتشتكيله بيبعد عنك.. متفتكرش حد هيفضل معاك وأنت في أسوأ حالاتك، هيختفوا وهيظهروا تاني لما ترجع كويس وبطبيعتك...

طيب لسه شايف الدنيا سودة؟!

شايف الكلام اللي كنت بتقوله للناس فوق ده، ده أكبر سبب في إنك شايف الدنيا سودة، جرَّب كل ما تحس إنك هتوصف أي شعور جواك مضايقك توقف

تفكير توقف تكرار للكلام ده"أنت بخير، أنت كويس وكل حاجة هتبقى تمام"بس خلِّي عندك حسن ظن بالله.

لسه بتقول لو الانتحار حلال كنت انتحرت؟!

طيب ولما تنتحر ده حل يعني؟! مين في الحياة يستاهل إنك تخسر حياتك؟!

ولا أي حد..

طب أهلك.. الناس اللي بتحبك.. سامعاك وأنت بتقول مفيش حد مهتم بيا ولا حاسس بوجودي؟!

خلاص سيبك من كل دول..

"نفسك" تستاهل إنك تعافر عشانها، دورك في الحياة لسه منتهاش، عيش وعافر اختار تقابل ربنا وأنت مستعد تقابله.

طيب لسه حاسس إنك بترتاح أكتر وأنت لوحدك؟!

التعامل مع الناس بقا مرهق نفسيًّا صح.. لا مش صح.. بعض الناس مش كل الناس.. قرب من الناس اللي بترتاح في التعامل معاهم وابعد عن أي حد حاسس إن وجوده.. كلامه.. نظراته.. طريقته.. بتضايقك.. وسيب اللي يزعل يزعل، من حقك تحمي نفسك من أي حاجة تضايقها.

لسه بتهرب من يومك بالنوم طول النهار عشان متقابلش حد.. عشان متتعاملش مع حد؟!

عشان معندكش طاقة تستحمل أذى نفسي جديد...

عشان متضايقش حد ولا حد يضايقك...

تعالى أقولك على سر يخليك تخرج من الدايرة اللي أنت حابس نفسك فيها دي!

"اتعود تقول لأ!"

بطَّل تيجي على نفسك!

مثال..

تعالى معايا المشوار ده..!

(هترد من غير ما تقوووووول معلش، متمعلش حد على حساب نفسك) لو مناسب إنك تروح معاه روح مش مناسب يبقى بدون كسووووووف رد وقول مش مناسب ليَّا عادي جدًّااااااااا.

سيب اللي عاوز يزعل منك يتفلق طالما أنت مغلطتش..

مثال..

بعد موقف ما لاحظت إن حد قالب وشه عليك..

إسلوبه متغير معاك، في حين إنك شايف إن الموضوع مش مستاهل أو تصرفك كان رد فعل أصلًا لحاجة هو عملها معاك ضايقتك.

الحل إنك (تتجاااااااهل) سيبه يراضي نفسه بنفسه، لو اعتذرت من باب إنه يفك قلبت وشه، يبقى أنت اللي جبته لنفسك وهتشوف الوش ده كتير.

بطَّل تتكسف تكسف غيرك لأن غيرك متردّدش لحظة إنه يكسفك!

مثال..

بتقبض كام؟!

الحمد لله كله خير من عند ربنا.

أيوه يعني بتقبض كام؟!

تجاهل وغيَّر الموضوع وميهمكش رأي حد فيك، المهم إنك واثق في نفسك وتصرفاتك، من حقك إن اللي

قدامك يحترم خصوصياتك وميتعداش حدوده معاك.

متسمحش لحد يشككك في نفسك!

مثال..

إيه القرار اللي أنت خدته؟!

ده أنت على طول كده بتتصرف من دماغك وكل تصرفاتك غلط.

في حين إنك مقتنع جدًّا بقرارك ده وواخد رأي كذا حد وخلاص واثق إنك ماشي صح، لو الشخص مهم بالنسبة ليك تقدر تشرحله وجهة نظرك، وسواء اقتنع أو لأ في تلك الحالتين أنت مكمل.

ولكن لو ميهمكش أمره يبقى وصلُّه إنك اتضايقت ومش متقبل كلام في الموضوع ده تاني.

"قبل ما تحاسب نفسك"

اسأل نفسك أنا بحاسبها ليه؟!

وعشان مين؟!

طب الشخص ده لو مكانك كان هيحاسب نفسه عشانك، ولا كان هيطلع لنفسه ألف سبب يبرر له تصرفه وهيسيبك تتفلق؟!

كل الناس عندها أسباب ودوافع عشان تغلطك صح؟!

وأنت بس اللي بتغلط ولازم تقعد تبرر وتعتذر، وفي الآخر أنت اللي هتطلع كلت الجبنة..

عارف ليه بيحصل كده؟!

"أنتَ اللي اديتهم التصريح"

مستغرب ليه؟!

أيوه أنت اللي اديتهم التصريح بكده.. عارف ازاي؟

لما اعتذرت عن فعل غلطوك بيه فحسستهم إنهم على حق بس عشان أنت باقي عليهم، وعشان عارف إنهم بيحبوك.. عشان عارف إنهم ميقصدوش يزعلوك!

فى الوقت اللي أنت بتوجدلهم جوا نفسك مبررات عشان تصفى وتعدي ومتزعلش ومتعاتبش.. هما بيوجدولك ألف مبرر عشان يغلطوك ويقنعوا نفسهم إنهم على حق...

"أنت اللي كنت متاح طول الوقت"

عشان بس ميتقالش عليك إنك مش جدع.. فبضطر إنك تكون متاح في أي وقت يطلبوك فيه..

طيب..

هما متاحين بالنسبالك طول الوقت؟!

لأ طبعًا..

هما عندهم حياة مشغولين فيها، إنما أنت مش من حقك يكون ليك وقتك الخاص، بس أرجع وأقولك أنت اللي اديتهم التصريح.. اديتهم التصريح لما غلطوك في حاجة عملتها معاهم وهما أصلًا عملوها وبيعملوها معاك وأنت بتتقبلها وبتسكت وبتعديها وبتلتمسلهم ألف عذر وعذر.

متديش أكثر ما هتاخد، سواء حب - تقدير - عشم، اللى بيزيد عن حده بيقلب ضده زي ما بيقولوا.

"متخصصش حد إنه أقرب حد ليك!"

متخصصش حد إنه أقرب حد ليك!

وقبل ما تخصص وتسألني ليه..

أنا هسألك كام سؤال وجاوبني بعد ما تفكر!

لو أنت تعبت.. الشخص ده هيزعل عليك؟!

آه..

تمام مقولتش حاجة..

هيكون جانبك؟!

جايز..

هيحس بيك؟!

لاااااااااا مش هيحس بيك!

مش هيتوجع لوجعك لأ..

جايز يتأثر، لكن يتوجع ويحس بيك ويبقى فيه في حياته حاجة ناقصة..

لأ مش هيحصل!

متكذبش على نفسك...

طب أنت بتقاوح ليه ها؟! هو أهم عندك من نفسك؟!

طب تعالى أسألك سؤال تاني...

لو نفس ذات الشخص ده حد من دمه تعب نفس التعب... أمه - أبوه - حد من إخواته - حد من أولاده - أو هو شخصيًّا..

ها؟!

هتلاقيه فجأة حس بيه واتوجع لوجعه..

هتلاقي حياته ناقصها فرح كبير بسبب إن قلبه موجوع

على اللي منه..

هتلاقيه بيخاف عليه وبيحرص إنه يبقى كويس دايماً..

عارف ليه؟!

عشان من دمه...

إحساس طبيعي مش بقولك كده إنه وحش ومش بيحبك، بس أنت مش من دمه!

إذن أنت مش أقرب حد ليه...

إذن أنت كمان متخصصش حد إنه أقرب حد ليك.. عشان متتوجعش..!

"بلاش العشم ياخدك للسما!"

ببلاش العشم ياخدك للسما..

متخليش مشاعرك تتحكم فيك!

خلِّي تصرفاتك ومعاملاتك تعدي على مخك الأول.. طريقة تفكيرك غير طريقة تفكير اللي قدامك.

ومش معني إنك بتحسن الظن بالناس يبقى هتتقابل بنفس حسن الظن منهم ليك!

لأ...

ممكن تتقابل بالعكس..!

وتتعرض لتصرفات منهم نتيجة لسوء ظنهم، وفي الآخر التصرفات دي مش هتأذي حد غيييييير "نفسيتك"

اللي أنت ماشي تسلمها لكل حد يدمر فيها شوية..

"أنا السبب؟!"

بتسأل نفسك دلوقتى طب سوء ظنهم ده أنا السبب فيه؟!

برررررردوا بتحاسب نفسك؟!

ما قولنا سيبها في حالها!

لأ ياسيدي مش أنت السبب..

أنت عارف لو أنت السبب!

مش هتسأل نفسك السؤال ده... مش هتحاسب نفسك أصلًاااا.

"مين السبب؟!"

طيب.. مين السبب؟!

مش مشكلتك.. مشكلتهم هماااااا.

بطَّل تفكر في اللي حواليك..

فكر في نفسك وأحميها وأسعى إنها تكون أحسن!

محدش غيرك هيحافظ عليها، ومحدش غيرك هيتوجع لوجعها..

أصلًا لما بتتوجع محدش هيحس بالوجع ده غيرك أنت..!

"وجع مستخبي"

الوجع ده بيطلع في هيئة أوجاع في جسمك وتصرفاتك وردود أفعالك..

لسه بتلف على الدكاتره ومش عارف فيك إيه؟!

لسه بتسأل نفسك ازاي بيحصلى كل ده وأنا لسه في العشرينات.. أومال لما أكبر شوية هيحصلي إيه؟!

لسه بتتعب من أقل مجهود.. الحاجات اللي متعتبرش مجهود أصلًا؟!

بلاش كل ده...

لسه بتحس بأوجاع الدنيا أول ما بتصحي من النوم.. ولسه أصلًا اليوم مبدأش؟!

لسه بتسأل نفسك هو أنا تعبان ليه كده، ده أنا لسه معملتش حاجة في يومي.. يادوبك فتحت عيني؟!

حد حاسس بكل ده غيرك؟

لأ صح؟

يبقى متصدقش حد بيقولك أنا حاسس بيك!

من وجهة نظرهم حاسين بيك، لكن محدش سامع الكلام اللي بيدور جواك..

محدش حاسس بوجع جسمك.. وزعلك على نفسك، وإنك بتقوم وتواجه الأيام وفيك أوجاع لما بتجيلهم هما...

حياتهم بتقف وبيناموا في السرير لحد مايتعافوا..

الفرق بين أوجاعك وأوجاعهم..

إن أوجاعك ملهاش علاج زيهم.. لأنها مش أوجاع

جسدية ليها علاج..

لأ... دي "أوجاع نفسية" أعراضها أوجاع جسدية، بس علاجها في نفسيتك.

ولو حد قالك أنت اللي عامل في نفسك كده متصدقوش، بس أنت دورك تحمي نفسيتك من الأشخاص اللي بتتعبها وكده هتكون خففت وجعها وحاميتها..

"العلاج في إيدك"

طيب ازااااااي؟!

أول حاجه لساااااانك ده هو السبب في أي إحساس أو أي شعور عندك..!

ازاي؟!

أنت دلوقتى متضايق صح؟ زعلان؟ حزين؟!

شااااااطر براااااااافو فرحان بنفسك وأنت بتوصف مشاعرك!

معلش اعذرني لو حسيتني بتعصب عليك!

بس استنى هفهمك...!

"اتحكم في أفكارك!"

جربت في عز حزنك ده بدل ما تقول أنا حزين تقول أنا فرحان.. كل حاجة هتبقى تمام، لعلُّه خير، قدَّر الله وما شاء فعل.. الحمد لله؟!

على حسب المشكلة اللي عندك!

أكيد لو فقدت حد غالي عندك مش هتقول أنا فرحان!

ولكن أقصد إنك متسمعش مخك أى كلام سلبي يزود الحزن حزنين... وصلت؟!

جربت بدل ما تقول الحياة ماشية معايا بالعكس تقول العبد في التفكير والرب في التدبير، الحمد لله، خير؟!

مجربتش صح؟!

طيب ما تجرب.. أنت خسران إيه؟!

ماعلى رأيك هي خربانة خربانة...

ما تجرب مش هتخسر حاجة، مش جايز تعمر بعد خراب دام كتير؟!

تنور بعد ضلمه دامت كتير!

تردد وأنت مقتنع... وعندك ثقة بالله.

مش تقول أنا فرحان أهو.. أديني بقول أهو..!

مفرحتش ليه؟!

أنا كنت عارف إن مفيش فايدة!

"أنت حُر بقاااا"! وقت ما تبقى مستعد للتغيير ومصدق ابدأ...!

هقولكم على حاجة بعملها بتحكم بيها في أفكاري..

في مرة نويت إني كل ما ألاقي دماغي هتبدأ تتكلم

في حاجات هتتعب نفسيتي هستغفر لحد ما الدوشة دي تسكت، وفعلًا.. كل ما دماغي يدور فيها أي أحداث قديمة.. موقف ضايقني.. حد عزيز فقدته.. أسئلة ملهاش إجابات بتتعبلي نفسيتي، خصوصًااااا وأنا قافلة بقي، يعنى بعمل حاجة وأنا ساكتة، ماشية في الشارع، بتفرج على التليفزيون، بغسل المواعين.. تلاقي مخي جابلي احداث حصلت من سنين ويلا دقت ساعة العمل، بقيت أول ما بحس بكده فورًااااا بقعد أستغفر.. أقرأ سورة الشرح.. أردد لا حول ولا قوة إلا بالله.. أعوذ بالله من الشيطان الرجيم.. لحد ما الدوشة دي تسكككت.

مش من أول مرة هتجيب نتيجة، ولكن باليقين والثقة في الله والاستمرار..

"حبل علاقاتك"

جربت تسيب حبل علاقاتك اللي أنت دايماً شاده على الآخر ده؟!

لدرجة إنه مجرجرك ورا كل حد بتقول عليه غالي..

معلش أصله بيحبنى.. ميقصدش يزعلني، معلش أصله زعلان مني عشان بيحبنى ومتعشم فيا، معلش ميقصدش يجرحني بكلامه اللي تعبلى نفسيتي وخلاني أعيط لحد ما عيني ورمت وقلبي وجعني، بس معلش... هو بيحبنى وميقصدش..

معلش هو زعل مني عشان مكنتش معاه وبيلومني بالتقصير...

ماأنا لو مكنتش غالى عنده مكنش زعل ولا حتى

أفتقد وجودي.!

ما أنا بردوا مكنش يصح أعمل كده؟!

هتعد تمعلشهم كتير؟!

طيب... أنت حد بيفكر يقولك معلش؟!

لااااااااا مفيش!

أيوه بزعق مفيش...

طيب تعالى هقنعك..

أنت محتاج حد معاك ولقيت نفسك لوحدك...

معلش كل واحد ليه ظروفه..

(بتمعلش نفسك بردو)!

أنت كلمت حد بكلام من قلبك بس مجاش على هواه وزعل..

معلش.. ما أنا أتعصبت وعكيت في الكلام، أنا كده

كل ما بفتح بقى مع حد بعك الدنيا.

(بتمعلش نفسك بردو)!

اتحولت لحد بيتواجد بس خوفًا من إنه يتلام عليه بيضغط على نفسه بتصرفات وأفعال بس عشان يثبت.. أنا كويس أهو.. جدع أهو..

هتحبوني وتفضلوا معايا ولا هتبعدوا بردو؟!

لأ..

هيبعدوا بردو..

إذا كان نفسك هانت عليك! مش هتهون عليهم!

"مبتزعلش"

بطل تبقى مبتزعلش..

لأ.. أنت بتزعل زيهم!

لأ.. عندك إحساس زيهم!

لأ.. عندك كرامة زيهم!

لأ.. بتعرف تدافع عن نفسك زيهم!

من حق نفسك عليك إنك تحميها.. ابعد عن أي حد هيأذيها أو بيأذيها..

بدل عند الناس مفهومهم عنك إنك مبتزعلش..

عشان بيدوسو عليك وبيسيبوك تتفلق..

عشان أنت مبتزعلش!

"السم في لسانهم"

كام مرة قعدت تعيط لوحدك بسبب كلام اتوجهلك من حد، أو اتنقلك كلام اتقال عليك؟!

كام مرة قابلت الناس اللي أقل ما يقال عنهم"السم في لسانهم"؟!

في ناس في حياتك هتلاقي عندها هواية إنهم يرموا كلام ومن غير ما يفكروا مدي تأثيره على غيرهم..

عارفين الناس اللي في آخر كلامهم هتلاقيهم بيقولوا...

"معلش أصل اللي في قلبى على لساني"؟!

آآآآآآه هما دول اللي جم في دماغك... أديك عرفتهم.

الناس دي بقى هتتحاسب على وجعك ده...

ربنا طبطب عليك وقال في قوله الكريم: "واصبر على ما يقولون واهجرهم هجرًا جميلًا"

متسمعلهمش ولا تشغل بالك بيهم.. واتأكد إن ربنا هيتولى أمرك مش هيهون عليه وجع قلبك ودموعك.

وهقولك على حاجة كمان ربنا قالك: "ولقد نعلم أنك يضيق صدرك بما يقولون فسبح بحمد ربك وكن من الساجدين"

كل حد جاب في سيرتك بكلام وجعك هيتحاسب.

كل حد حاول يشوه صورتك.. هيتحاسب.

كل حد وقع بينك وبين حد بكلام قاصد بيه يأذيك هيتحاسب.

أى حد قال عليك كلام مش فيك.. هيتحاسب.

وكل أمرك لله.. وسامح.. وعيش حياتك.. وأتأكد أن ربنا هيتولى أمرك.

"مساعدتك لغيرك مش فضل منك!"

هتقابل ناس في حياتك هيساعدوك في جزء واقع منك، أو أنت هتكون في الوقت ده محتاج المساعدة دي، سواء بيساعدوك بوقتهم أو بمجهودهم أو بفلوسهم... إلخ.

لدرجة إنهم بقوا شيء أساسي في حياتك في النقطة دي وخلاص اتأقلمت على وجودهم ودعمهم ومساعدتهم دي، وفجأة الشخص ده قرر يقلب عليك ويستكتر مساعدته دي ليك ويمنعها عنك.

مثال وللأسف منتشر بين أزواج كتير...

الزوج طبيعي هو اللي بيصرف على الأسرة كلها، وبما إنه المتحكم الأساسي في الفلوس، خصوصًا لو زوجته

مش بتشتغل، وده بيكون نوعية من الأزواج اللي بيربط المشاكل الشخصية ومتطلباته بمصروفه لزوجته أو قبوله لمتطلباتها عمومًا..

ضايقتني! طيب أنا مش هديها فلوس هي يعنى مريحاني عشان أصرف عليها وأجيبلها اللي هي عاوزاه؟!

لا مش هديها ويبتدي يستخسر فيها فلوسه ومجهوده ووقته.

للأسف الزوج في الحالة دي بيكون فاكر إنه بيأذيها هي، ولكن في الواقع هو بيأذي نفسه؛ لإن الرزق اللي هو منعه عنها ده سواء من وقته أو مجهوده أو فلوسه فده رزق زياااادة مبعوتلها من ربنا عن طريق زوجها، فبالتالي أنت استخسرت الرزق ده وفاكر إنه هيكون ليك، فأنت غلطان؟!

لا، ربنا هيبعتلها نفس الرزق ده من خلال حد تاني

وهي مش هينقصها شيء، ولكن أنت اللي هتكون خسرت كتير، وهكذاااا قيسوا بقى ده على مواقف كتير.

فاعرف إن أي مساعدة أنت بتقدمها لأي شخص محتاج المساعدة دي سواء لقريب أو غريب بيكون ربنا مختارك لمساعدة الشخص ده، فملكش أبدًا إنك تستخسر الرزق ده وتمنعه، ولا تحسبها بإن ده فضل منك، لأ ده رزق من عند ربنا باعته للشخص ده بيك أو من غيرك هيوصله وأنت اللي هتختار تطلع كسبان أو خسران.

"إيد لوحدها متسقفش"

طبعًا كلنا عارفين إن إيد لوحدها متسقفش، تمام مش هختلف معاك في النقطة دي، ولكن محتاجة تغير نظرتك شوية للجملة، إيد لوحدها متسقفش.. وربنا خالقلنا اتنين مش إيد واحدة..

اسند نفسك بنفسك وقوم.. متستناش حد يقومك عشان مش هتلاقى.. ولو لاقيت هيكون بيساعدك بقناعاته الشخصية وبالطريقه اللي تناسبه مش اللي تناسبك، فبردو مش هتكون مرتاح.

أنت أدرى حد بنفسك محدش هيفهمك غيرك.. متشيلش حد همك مهما كان مين!

مثال..

أنت متعود إن وأنت مثلًا بتخلع ضرسك حد لازم يكون معاك.. تمسك إيده بس، تحس بوجوده جانبك وجوده بيطمنك، وأنت أصلًا خوَّاف...

يمكن دي قناعة معينة حد من أهلك غرسها فيك وخلاك تربط الأمان بشخص معين.

الشخص ده مش فاضي في التوقيت ده وأنت أصلًا موقف حياتك عليه وحاطط كل اعتمادك وأمانك فيه هو وبس، ولقيت إنه مش هيكون موجود!

ها هتعمل إيه؟!

(هزعل جدًّا منه إنه قصَّر في حقي وخذلني وسابني لوحدي.. ومش هروح..!)

طب إيه رأيك إن ربنا هو اللي عمل كده عشان يعرفك إنك غني بس بالله، وإنك تقدر تعمل كل حاجة من غير أي حد،

جرب كده تروح تخلع ضرسك من غير الشخص ده وتمسك إيدك بإيدك التانية... ها؟!

اليوم هيعدي وهتعرف إنك تقدر تعتمد على نفسك...

ملحوظة..

الشخص ده مقصرش في حقك، أنت بس اللي محتاج تعرف إن نفسك أولى بيك وبس!

مثال تاني ..

المشوار ده مستحييل أروحه لوحدي، هخاف بقا.. مش هكون مبسوط... إلخ.

طب اتحدى نفسك وروح لوحدك وادي فرصة لنفسك تعرف قدراتها، هتشوف الحياة مع نفسك بشكل جديد.

"متدافعوش عن اللي ميستاهلوش!"

قبل ما تدافع عن حد.. اسأل نفسك!

الشخص ده يستاهل إنك تدافع عنه؟

ولا تخليك في منطقة الأمان أفضل؟!

حلو إنك تدافع عن شخص في غيابه وحضوره، لكن للأسف في ناس متستاهلش إنك تدافع عنهم.

فى ناس ممكن تغرقك وميهمهاش غير نفسها، تعمل أنت عشر رجالة في بعض عشان تدافع عن شخص معين

وهو بكل سهولة يقلب الترابيزة عليك... بس عشان مصلحته!

"كل واحد أولى بمشاكله"

كام مرة حصل قدامك مشادة بين شخصين منهم شخص يهمك إنه ميكونش متضايق؟!

فيكون رد فعلك إنك تتحمق عشانه وتوصل لمشادة وخناق مع الشخص التاني، في حين إن صاحبنا ده أصلًا ساكت وكل الناس اللي قاعدة ساكتة، أنت بس اللي خدتك الشهامة واتحمقت.

طيب عارف إيه اللي هيحصل..؟!

هيتحرق دمك وهتضايق وهتخاصم الشخص ده.. وهتلاقي في الآخر الاتنين اتصالحوا وأنت اللي هتكون في الآخر خسران راحة بالك وعملت مشكلة مع حد أصلًا مجاش جانبك.

أكتر ناس مرتاحة في حياتها هي الناس اللي مش بتدخل نفسها في مشادات متخصهاش، دايماً هتلاقي شعارهم في الحياة وأنا مالي، أنا مبحبش أوجع دماغي...

مثال..

حصل مشادة بين إخواتك وحد فيهم زعل التاني أو جرحه بالكلام، في حين إن لما حصل نفس الموقف قبل كده وأنت اتدخلت اتقابلت بقلة ذوق وإسلوب حرق دمك، وخلاص تندم إنك اتدخلت من البداية، في حين إنهم في الآخر اتصالحوا وأنت اللي زعلت واتحرق دمك.

يبقى قدامك حل من الاتنين..

يا تسمع من هنا وتفوت من هنا ولا كأنك سامع حاجة، أو تقوم وتسيب المكان خالص.

نفسك ليها حق عليك بإنك تحميها من أي حاجة هتسيبلها أثر سلبي.

"خانة الأمان"

بطل تقول لاااا ده مستحييييل يعمل كده، ده طيب.. ده بيحبنى.. ده كان بيتكلم عادي.. ده ميقصدش يوقع بينا!

توقع أي حاجة من أي حد..

حط نفسك في خانة الأمان..

كلنا بشر مفيش ملايكة عايشين معانا..

بس هقولك على حاجة..

مش معنى إنك شخص جواك طيب.. يبقى اللي بتتعامل معاه طيب وبيتعامل بطيبة، ومستحيل يعمل الحاجات اللي أنت مستحيل تعملها! عشان أنت طيـــب!

كتير بنسمع كلمة أنا أول ما بتعرَّف على حد وبرتاحله بحكيله كل تفاصيل حياتي، وبعد مرور الوقت ويحصل خلاف فتلاقي الشخص ده فجأة بقى ضدك، وممكن تسمع إنه اتكلم عليك من وراك في كلام كان المفروض سر بينكوا!

تيجي أنت تسأل ليه وازاي؟!

بس أحب أقولك إن الغلط مش في الشخص ده... الغلط في اللي مداش مساحة أمان لنفسه..

وأداله التصريح أنه يعمل كده!

مش معنى إن نيتك خير وعايش دور حمامة السلام، يبقى اللي بتتعامل معاه ماشي بنفس المبدأ...

لأ.. متتعشمش زيادة، ودايماً تبرر تصرفات غيرك إنهم نيتهم خير بمجرد إن نيتك خير!

أوقات ممكن تبذل مجهود نفسي وبدني من أجل

شخص معين، في حين إن الشخص ده عنده سوء ظن بتصرفاتك دي!

وبالتالي رد فعله تجاهك هيكون نابع من سوء ظنه فيك، فالنتيجة هتكون صدمة بالنسبالك!

ده أنا كان نيتي خير! ازاي حصل كده؟!

مش بلومك على حسن ظنك بالناس.. ولكن بلومك على عشمك الزيادة!

بلومك إنك بتيجي على نفسك عشان تسعد غيرك.. لأ... خليك في الطبيعي!

أقولك... خليك زيه!

اتصرف بنفس طريقته معاك.. متبالغش في الجدعنة عشان نفسك تفضل في خانة الأمان، ومتديش فرصة لحد إنه يخدشها

بتصـــــريح منك!

"بطَّل تِّجي على نفسك"

بلاش جو شمعة تحترق لأجل الأخرين دي...

خليك شمعة آه!

تنور لنفسك وللناس... ولكن اللي يفكر يطفيها تحرقـــــه فـورًا!

مـتـسـمـحـش لـحـد يـطـفـيـك...!

"أنت أهم حد في حياتك"

هنقول كمان..

سيب اللي عاوز يزعل منك يتفلق طالما أنت مغلطتش..

متقعدش تجلد في ذاتك..

ولا.. لااااازم أصاااااالحه، ومبحبش حد يزعل مني..!

طب ما هو لو مكانش بيحبني مكنتش هفرق معاه..
ولا كان هيزعل مني.

لأ.. طالما أنت مش غلطاااااان..

يـــبــــقـــى مــــتــــفــــكـــرش!

"أنا الست حشورة بحشر حالي في كل شي؟"

بطل تتكسف تكسف غيرك؛ لأن غيرك متترددش لحظه أنه يكسفك...

هحكيلكوا موقف حصلِّي على الـ "Account" بتاعي..

Comment جالي على شكل باب شقتي إنه مش نضيف... الـ "Comment" بيقول:

"ما تنضفي الباب الأول!"

قرأت الـ ""Comment وجه في دماغي كل شخص قصد يجرحني أو يجرحني بكلامه وأنا مردتش عليه...

أنا من خلال الفيديو اللي نزلته ده رديت على كل شخص جرحني بكلمة في يوم من الأيام...

وخدت حقي تالت ومتلت..!

وبعض الناس كمان دخلت تأيد كلامي في الـ
"Comments"

وفي بعض السيدات اتعرضوا وبيتعرضوا لنفس الانتقادات قالولي بالنص:

"أنتِ شفيتِ غليلنا"

اللي هيشوف الموضوع من بره هيعتبره مجرد فيديو بيرد على Comment!

ولكن ده كان تراكمات جوايا لناس كتير أدوا نفسهم الحق يتدخلوا في تفاصيل متخصهمش...

كتير في حياتنا ناس بجد محتاجين نوقفهم...

هما مولودين بـأوبشن اسمه "أنا الست حشورة بحشر حالي بكل شيء"

بنتهم دخلت ثانوي عام ولا لا.. طب دخل علمي ولا أدبي؟!

علمي علوم بقا ولا علمي رياضة؟!

آه دي بترسم إنها تطلع دكتورة.. آه طول عمرها دحيحة...

شايلين هم دي بيتها عامل ازاي.. دي جوزها بيعاملها ازاي.. بتفطر جوزها قبل مايروح الشغل ولا لأ..

مهتمة بنضافة أولادها ولا لا.. بتشتغل ولا لا.. بتقبض كام.. مخلفوش لحد دلوقتى ليه.. ولو خلفوا إيه ده ماهم جابوا

العيال ورا بعض ليه كده؟! صدااااااااع

نيجي بقا لحياتهم... هتلاقيهم أكتر ناس قافلة على نفسها وعلى أولادها... احنا آه نتدخل في حياة الناس لكن منحبش حد يعرف حاجة عننا!

"متسمحش لحد يشككك في نفسك!"

متسمحش لحد يشككك في نفسك قبل ما تاخد رأي حد فكر الأول..

هل الشخص ده بيحبك؟!

بيتمنَّالك الخير؟!

عاوزك فعلًا تنجح وتكمل وتحقق حلمك؟!

طب مقتنع بكلامك؟!

فاهم في المجال ده ونجح فيه قبلك..

قبل ما تتأثر برأي حد فيك أو في تصرفاتك أو أفعالك وقناعاتك الشخصية...

لازم تعرف وعيه.. وأفكاره.. وقناعاته.. ودراسته...

ربنا قالك: "فاسألوا أهل الذكر إن كنتم لا تعلمون"

كل شخص ناجح في حاجة معينة فهو أهل ذكر فيها، فمش أي حد هيفيدك وهينورلك طريقك...

مش تبقى بتتكلم مع حد عن أهمية إن البنت لازم تشتغل أو تكمل دراستها، وهو شايف إن البنت مستقبلها في الجواز وبس.. ماشي بمبدأ الست ملهاش غير بيتها وجوزها!

طبيعي هيبقى شايف إن كل اللي بتعمله مفيهوش أي إنجاز!

الباب الثاني

"موروثات اجتماعيَّة"

الناس بتحب تشوف تصرفاتك على مقاس عاداتهم وتقاليدهم..

بترتاح نفسيًا كده..!

اللى هو ده مجتمعنا ودي عاداتنا وتقاليدنا وموروثات طالعين عليها من جدود جدودنا..

مش هتيجي أنت تغير الكون على مزاجك!

ولو دخلت في جدال معاهم هتبقى شخص عنيد وبتقاوح كلامهم الصح اللي لازم تمشي عليه بدون أي نقاااش!

زي مثلًا..

"النفاق الاجتماعي"

في عادة كده عند بعض الناس اسمها (النقطة)..

إن حد يروح لحد خطب.. متجوز جديد.. مخلف.. مريض.. جاي من عمره أو حج..

يروح ينقطه بفلوس... أو يهاديه بهدية.

أنا بختلف كتفكير في الموضوع ده ومتعارضة معاه تمامًا!

لأن الموضوع اتحول من صلة رحم أو محبة وصداقة لنفاق اجتماعي... أيوه نفاق اجتماعي!

"جمعية ودايرة يا ريس"

تبقى واحدة جايبة طفل جديد وتلاقي حد داخل يزورها خمس دقايق كده بظبط، يكرمشلها بضعة جنيهات في إيدها ولا في ظرف.. ويلا أنا عملت الواجب سلام بقى!

***

حد متجوز جديد.. لازم نروحله ده ليه عندنا نقطة لازم تترد، مع إني مش عاوز أروح بس ميصحش عيب.. الناس تقول كلنا نقطتها؟!

***

فلان هيخطب.. لا ياعم مش هروحله آخر مرة كنت منقطة ومجاش ردهالي..!

***

فلان جه من عمرة.. هتروحله؟!

لا ياعم ملهوش نقطة عندي ده أنا اللي ليه!

***

الموضوع اتحول من محبة وإهداء وخير لجمعية ودايرة يا ريس!

لازم أنت بقى تفضل رايح مع الرايحين وجاي مع الجايين عشان تكسب لقب "صاحب واجب"

"جيل التسعينات والألقاب الاجتماعية"

خلينا متفقين إن أي حد من جيل التسعينات الزمن وقف بيه عند ١٧ سنة معروفة..

فطبيعي لما يقابل حد طوله وبيقوله يا عمو أو يا طنط هتلاقيه اتحول.. ما مش من المنطق إنك تخبطهاله كده مرة واحدة طب مهدهاله طيب.

خلينا متفقين بردو إن في ناس بتحب جدًّا الألقاب وناس العكس، فببساطة لقيت اللي قدامك مش متقبل إنك تحطله قبل اسمه طنط وعمو يبقى تحترم الرغبة دى بدون أي سخرية.

نيجي بقا للأسوأ.. تلاقي بنوتة عندها ١٩ سنة واتجوزت ومعاها طفل.. فجأة تنام وتصحى تلاقيهم

غيروا اسمها اللي طول عمرها عايشة بيه إلى.. أم أحمد.. أم محمد.. أم بتنجان.. إلخ.

نعم؟ فين ضميرك وأنت بتنادي عليها كده.. هترد وتقولي عيب أناديها باسمها.. طيب يبقى متناديهاش وريح نفسك وريح البشرية من معتقداتك..

لما تستوعب ان اسم البنت مش عيب يتعرف وإن الرسول (صلى الله عليه وسلم) ذكر اسم زوجاته بدون ما يخبيها..

ولما الرسول (صلى الله عليه وسلم) اتسأل مين أحب الناس إليك.. قال عائشة، مقالش زوجتي مخباش اسمها.. فمين حضرتك عشان تخبي اسم بنت عشان شايف إنه عيب.. والله عيب.. لازم تفهم إن دي كلها عادات وتقاليد خاطئة ومعتقدات موروثة ليس لها أساس من الصحة.

"بص للأقل منك"

في مقولة دايماً بتتكرر من بعض الناس ودي بتعتبر قناعة شخصية عندهم بتتورث من جيل لجيل وهي..

متبصش على اللي أعلى منك عشان متتبطرش على عيشتك، أو.. اللي يبص لعيشة غيره تحرم عليه عيشته..

طيب.. حاضر.. تمام..!

ما طبيعي محدش يبص لعيشة حد وكل شخص يبقى راضي بحاله ماشي مش معترضين!

لكن متجيش تقول بص للأقل منك عشان تحمد ربنا على حالك!

طيب ماشى ما أنا بحمد ربنا وراضي! لكن ليه أبص

للأقل مني؟!

طيب قولى ساعدهم.. أقف جانبهم.. أتمنى تبقى في ظروف أحسن عشان تساعدهم أكتر..

لكن أبصلهم وأفضل مكاني بس عشان في ناس أقل مني وعايشة وراضية!

فلأ.. أختلف معاك..

مش غلط إن الواحد يسعى إنه يطور من نفسه..

مش عيب إنه يسعى للتحسين من نفسه سواء تحسين مادي أو دراسي أو حتى في علاقاته الشخصية والاجتماعية..

السعي للتحسين ملهوش علاقة بعدم الرضا!

مش معنى إنك ماشي بالمبدأ ده وثابت على حالك تبقى كده ماشي صح!

في فرق بين واحد عايش راضي وبيحمد ربنا..

وواحد عايش "ناجح وراضي" وبيحمد ربنا بردو!

وصلت؟!

"ما أنتِ قوية وعديتِ بالأصعب"

أنتِ مالك؟! ما أنتِ قوية وعديتِ بالأصعب!

من وجهة نظرك إن اللي كان بيمر بظرف معين في وقت من الأوقات كان أصعب من اللي بيمر بيه حاليًا!

من وجهة نظري مفيش مقارنة أصلًا بين أي شدة مريت وبتمر وهتمر بيها..

في شدائد أصلًا مينفعش تدخل في مقارنة زي الفقدان.. لما بيتوفى شخص عزيز عليك..

مفيش مقارنة!

مثال..

حد تعب في يوم من الأيام بمرض مزمن وكان عنده

إرادة والناس شايفاه قوي وعافر لحد ما خف.. نفس الشخص ده فقد حد غالي من أهله.. فالشعور هيختلف إرادته، نفسيته، تقبله للحدث.. فمش طبيعي إننا نقارن شدة مرضه بشده فقدانه لشخص غالي.

أي شدة كانت مع أشخاص مختلفة.. بظروف مختلفة..

بتساعد الشخص يكون أقوى..

ثانية واحدة بس.. جربت بدل ما تقول للي قدامك الكلمتين دول..

تساعده إنه يبقى أحسن ويتجاوز محنته؟

ولا أنت شايف إيه؟!

"خرجتِ عن الملة"

أنتِ خرجتِ عن الملة..

جملة من الجمل اللي سمعتها.. أيوه اتقالتلي بالنص كده!

"أنتِ خرجتِ عن الملة!"

بمجرد إن اللي قدامي معترض من تصرف معين ضد قناعاته الشخصية أو الأسرية، أو تصرفات معينة ضد عاداته وتقاليده.. أبقى بالنسباله خرجت عن الملة!

ولكن الكلمة دي استوقفتني..

لأنها اتقالت من حد يهمني رأيه.. ويهمني يبقى فاهمني ومقتنع باللي أنا بعمله، وكمان التفكير في الجملة

نفسها وتحليلها..

الجملة بتلخص تفكير أغلب اللي حوالينا في إننا لما بنعمل حاجة عكس قناعاتهم وأفكارهم وعاداتهم وتقاليدهم يبقى كده خرجونا خلاص من ملتهم!

"مصدر دعمهم الأول"

في حين إن لو حد غريب عنهم هو اللي عمل كده بيسقفوله وبيمدحوا فيه وبيدعموه كمان!

طب نثق في قدرات اللي مننا شوية؟!

نبطل نحبط فيهم.. نسيبهم ينطلقوا ويبدعوا ويقدموا أحسن ما عندهم.. فكوا قيودهم اللي بتربطوهم فيها بكلامكوا.. كلمة واحدة كفيلة تدمر لهم كل شيء.. وكلمة ممكن ترفعهم لسابع سما..

عارفين ليه؟! ومنكوا أنتوا مخصوص؟!

لأنكم مصدر دعمهم الأول.. لكن للأسف بيلاقوا الدعم من الغريب مش القريب..

"وقت النجاح"

تعالوا بقى وقت النجاح.. هتلاقيهم انقسموا لقسمين!
قسم بيتابعك من بعيد.. وقسم وقف يسقفلك ويقولك "Bravo!"

"Bravo؟!"

طب ما كاااان من الأول!

"Bravo" منك دلوقتي ملهاش طعم ولا تأثير خالص..

"Bravo" دي كان محتاجها منك لما كان مش لاقي حد يقولهاله..

بس دلوقتي هو نجح وحقق ولقى ألف غريب أقرب منك ليه..

وقاله "Bravo".. كمل.. بنحبك.. وبنستناك.. هتكسر الدنيا.

ممتنة جدًّا لكل حد كان بيؤمن بيا ومصدق حلمي شكرًا..

الباب الثالث

"رسايل ربنا لينا"

مفيش حاجة في حياتنا بتحصل صدفة..

كل حاجة بتكون بترتيبات ربنا ليك.. دايمًا ربنا شايفك وحاسس بيك..

كتير في حياتك هتقابل ناس بتفكير وقناعات ووعي وعادات وتقاليد مختلفة عنك.. فغالبًا بتقابل انتقادات كتير وتنمر واعتراض لتصرفاتك وأفعالك وقدراتك وأسلوب حياتك تخليك كل شوية تسأل نفسك.. مين الصح أنا ولا هما؟!

هقولك إنك هتلاقي ربنا بيطبطب عليك وبيقولك أنا جانبك أنت صح كمل..

لما تلاقي نفسك بتعمل حاجة في قدر استطاعتك وطاقتك، متزعلش لو حد قلل منها وحاول يحبطك، وحسسك إنك بتنفخ في بالونة مخرومة مثلًا!

اوعى تسمح لحد يوقفك عن تحقيق حلمك..

مهما كنت بتقدم شيء بسيط بس في النهاية أنت بتقدم وبتسعى في حين إن اللي بيحبطك ده قاعد بس بيتفرج!

"النفاق الاجتماعي"

مبدئيًّا كده أنا حد انطوائي جدًّا.. مش اجتماعية بالمرة..

عارفين الشخص اللي لما حد يشوفه ويتعامل معاه لأول مرة يقول ده تنك..!

أيوه أنا نفس ذات الشخص ده..

عارفين بقى الشخص اللي كانوا فاكرينه تنك وبعد ما اتعاملوا معاه قالوا إنه طلع كويس وكنا فاهمينك غلط!

أنا بردو نفس ذات الشخص ده!

دايرة معارفي محدودة جدًّا.. لما بمشي في الشارع ولا ببص يمين ولا شمال..

مليش علاقة بحد معرفوش.. يعني جو السلامات هنا وهناك لأي حد أقابله ماليش فيه..

بعتبره نفاق اجتماعي مبعرفش ومبحبش أعمله..

عارفاك شخصيًّا هسلم عليك لأني عاوزه أسلم.. غير كده أنا مش مضطرة أتعامل مع حد معرفهوش.

"موقف حصلِّي"

الموقف اللي هحكيه ده عكس كل الكلام اللي كنت بقوله ده..

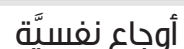
الموضوع بدأ وأنا بَودِّي بنتي نور المدرسة (أيوه اسمها زي اسمي).

في راجل كان قاعد قدام المدرسة بيبيع ستيكرات كان عارض بازل شكله شدني فوقفت اسأله على السعر..

رد قالي... البازل ب ٢ ونص بس بيبوظ بسرعة!

وفي ده أنا اللي عامله (هو اللي مصمم البازل) ب ٥ جنيه.

بداية حوارنا كان عن ورقة مقطوعة كان كاتب فيها



جملة وادَّاها لواحدة واقفة تشتري منه، راحت مقطَّعاها واستهزقت بكلامه فيها... جالي فضول أعرف اللي مكتوب في الورقة، وكان المكتوب كالتالي.. (المهارات: الصبر - والإحساس - محاولة التدريب - والاستمرار).

"تسويق بشكل مختلف"

الشخص ده مكانش بس بيبيع ستيكرات لأ..

بيبيع حاجات مصنعها بنفسه، ولما سألته على حصَّالة عارضها لقيته بيقولي:

الحصالة ب ٣٥ بس مش للبيع! وإنه بيبيع موادها الخام وتخلي ابنك يجمعها بنفسه في البيت.

هدفه إنك تتشاركي مع أطفالك والسبب الثاني أن الطفل ميقولش كلمة أنا مش بعرف..

لأ.. يقول أنا هحاول وأجرب وأشغل دماغي وهعرف.

"جبر الخواطر"

نرجع للورقة المقطوعة اللي كان كاتبها عشان بيحاول يوصل فكرة معينة، ولكن اتقابل بالرفض والسخرية وكسر الخاطر!

فقررت أجبر بخاطره وأحتفظ بالورقة دي ومكنتش أعرف إن وقفتي معاه كانت جبران خاطر من ربنا ليا أنا..

أنا عندي قناعة معينة إني عندي استعداد أسمع اللي قدامي ساعة وساعتين وثلاثة وأنا عارفة إني في الآخر هستفيد بمعلومة جديدة.

أتفرج على فيديو مدته طويلة بس عشان أكتسب معلومة واحدة جديدة.. وده اللي حصل معاه.

"متاخدوش بالمظاهر"

في حين إني واقفة من البداية ومكنش في نيتي إن في كلام مهم هسمعه من حد مثقف مش مجرد بياع الرصيف

أكتشفت أنه كان بيشتغل مدرس وطلع معاش!

مدخلتش في تفاصيل عن الظروف اللي وصلته إنه يكون في المكان ده حاليًا، من زاوية بعيدة هو شخص بسيط ممكن تقف تشتري منه ولكن مستحيل تدخل معاه في نقاش مدته ساعتين وكمان تستفيد منه!

من زاوية قريبة هو مدرس طالع معاش.. مثقف.. خلوق.. بيفكر بهدوء.. كلامه مهذب جدًّا..

عنده بنت خريجة كليه آداب قسم اجتماع.. وبيحوش فلوس عشان تاخد الماجستير..

استفدت كتير من كلامه ونتيجة وقفتي معاه مكانتش بس مجرد معلومة اكتسبتها، لأ.. ده كمان كان ربنا مسخرلي الشخص ده بإنه يبعتلي رسايل معاه.

في نهاية حوارنا لقيته بيديني جريدة عشان أقرأ مقالة معينة فيها، واداني جريدة تانية وقالي وقلِّبي في دي كمان يمكن تلاقي حاجة تقابلك تقرأيها، وطلب مني أقرأهم وأرجعهومله تاني واداني شنطة أحتفظ بالجرايد فيها عشان متتبهدلش.

في البداية كنت مستغربة لإني أصلًا عمري ما كنت بقرأ جرايد ولكن أنا عندي قناعة مهمة جدًّا وهي إن مفيش حاجة بتحصل صدفة..

وكنت مقتنعة تمامًا إني على الأقل في رسالة واحدة ليا من ربنا من خلال الشخص ده..

وفعلًا فتحت الجرايد صفحة صفحة ولقيت بدل

الرسالة رسايل، ومكانتش رسايل لأ، دي كانت طبطبة من عند ربنا ليا وكإن ربنا بيقولي..

كملي.. أنا حاسس بيكِ ومعاكِ.

"الاغتراب النفسي"

أول مقالة قرأتها كانت اسمها الاغتراب النفسي..

كانت بتتكلم عن الانتحار، وذكرت في المقالة جملة "نحن أمام حالات لشباب وفتيات أقدموا على ذلك"، رغم تأكيد أقاربهم وأصدقائهم إنهم لم يكن لديهم أسباب قوية تدفعهم للانتحار أو حتى تنبؤ بذلك.

مبدئيًا كده حطولي ١٠٠ خط تحت كلمة "بيأكدوااااا" دي، أقاربهم وأصدقائهم مش بس بيقولوا إن الشخص ده كان مش باين عليه الزعل..

لأ دول بيأكدوااااااا!

ها؟

أديهم انتحروا!

اللي كانوا بيحاولوا يتعايشوا مع الحياة ومع وجعهم المستخبي ومع ضغط الناس دي عليهم..

شايفين واحد لابس كويس.. بيخرج.. بيتصور.. بيضحك..

إيه ده؟!

طب ما هو بيتفسح أهو وفرحان وعايش حياته ولا باين عليه زعل ولاتعب!

وفجأة الشخص ده انتحر!

إيه ده؟!

ده مكانش باين عليه خالص..!

غريبة!

الناس دي للأسف بتوظف نفسها كده إنها بس عايشة

عشان تحكم على الناس..

لما بيقابلوا شخص بيمر بأزمة معينة في حياته بيبصوا للأزمة دي من "طريقة تفكيرهم.. ووعيهم.. وتصرفاتهم ومن هنا هتلاقيهم بيصدروا بقى حكمهم على الموقف ومدى تأثرك بيه، فمبجرد مابيلاقوا شخص مش بيظهر أصلًا إنه متضايق.. فيلا بينا نضغطه أكتر.. ما هو كويس بقا!

الناس دي بتكون هم فوق الهم بجد..

"رسالة للناس اللي بتحكم على غيرها"

أنت مين في الحياة عشان تحكم على حد إذا كان الموقف اللي هو بيمر بيه ممكن يأثر على نفسيته ولا لأ لدرجة أنه ينتحر!

بتأكد حكمك ده على أي أساس؟!

خصوصًا لو الشخص ده مش بيظهر أصلًا زعله ده!

كتير في حياتك بتقابل ناس مش بتبين أصلًا حزنها، في حين أنهم ممكن يكونوا بيتدمروا من جواهم بس راضيين وبيتعايشوا، لكن للأسف بيواجهوا ضغوطات كتير على قد صبرهم ده.

كل شخص بيزود هم الناس بقصد أو بدون قصد بحجة إنه مكانش باين عليه، أو إن الظرف اللي بيمر بيه

ميستاهلش الزعل ده.. أو ما كل الناس بيحصلها كده أنت مش أول واحد يعني!

كل شخص اتأذى بسبب حتى كلمة منكم.. نصيحة مني.. يا تسيبوا الناس في حالها.. يا تساعدوهم!

مش عارفين تساعدوهم.. سيبوهم في حالهم..

متحكموش عليهم لا بالإيجاب ولا بالسلب.. كل واحد فيه اللي مكفيه وربنا عالم ما في القلوب، مش لازم الشخص ده يتعب ويرقد في السرير ولا يموت عشان تصدقوا إنه كان مكتئب!

كل واحد فينا ليه نسبة تحمل مختلفة عن التاني.. كل واحد فينا بيعالج الأمور بشكل مختلف عن غيره، ومش معنى إنك كشخص قادر تعالج أمر بشكل معين أو تتخطى حزنك وتكمل، أو حتى تيجي على نفسك..

يبقى تلزم غيرك بأنه لازم يتصرف بنفس طريقتك!

ونوع تاني من الناس بتكون مش قادرة تعالج أمورها بالشكل اللي يساعدها إنها تتجاوز حزنها، فتلاقيها بتلزم غيرها بنصايح معينة لازم تتبعها في حين إنها أصلًا معرفتش تعمل ده كإنها شايفة نفسها قدامها وبتكلمها!

والنوعين دول من أكتر العلاقات المؤذية في الحياة.

فإذا صادفك في يوم شخص أظلمت في عينه حياته، وضعفت قواه النفسية عن المقاومة، فلا تبحث عن وجوده المادي فهو لا يعنيه..

بل أبحث معاه عن وجود معنوي يرضيه، وحطلي ١٠٠ خط تحت كلمة يرضـــيـــه.. يرضيه هو ها.. مش يرضيك أنت، كل حد فينا من حقه ياخد وقته ويتعافى بالطريقة اللي ترضيه.

"بلد العميان"

المقالة دي كانت بتتكلم عن مرض انتشر في قرية معزولة عن العالم في جبال الإنديز، فأصاب سكان القرية بالعمى بالرغم من كده أهل القرية تأقلموا على العمى، وكمان جابوا أطفال عندهم نفس المرض، والعمى توارث من أجيال لأجيال على مدار السنين.

وفي يوم شخص اسمه "نيونز" بيمارس هوايته وهي إنه بيتسلق الجبال.. وفي وقت تسلقه وقع في القرية دي!

كانت أول حاجة تلفت نظره إن البيوت مفيهاش حوائط ولا شبابيك، وألوان القرية كانت فوضوية وصارخة، مش عارفة يعني إيه صارخة، بس هما كانوا كاتبينها كده، فكان تعليقه إن أكيد اللي عمل البيوت دي

شخص أعمى، ولاحظ إنه بالرغم من إنه ماشي وسط ناس كتير ولكن محدش فيهم التفت حتى ليه، فاستوعب إنه في بلد العميان، وبدأ يتكلم مع الناس عن حكايته وسبب وجوده في قريتهم، وإنه مش أعمى وعايش في مكان مفيهوش حد أعمى، الناس استغربت جدًّا وبدأت تسأله يعني إيه أصلًا شخص عنده نظر؟!

مش بس كده! كان في سخرية من أهل القرية وضحكوا عليه واتهموه بالجنون كمان، وفي منهم قرر إنه ياخد نظره ويعميه لأنهم اعتبروا إن نظره هو سبب جنونه!

للأسف "نيونز" منجحش في إنه يشرح معنى النظر لكل شخص فيهم فاقد النظر، فهرب قبل ما يفقدوا له نظره! وسأل نفسه...

"كيف يصبح العمي صحيًّا.. بينما يصبح البصر مرضًا؟!"

وقال .."إن ما يمكن استخلاصه من القصة أن بلد العميان هي كل مجتمع يسوده الجهل والفوضى والفساد والتخلف والفقر والعنف والتعصب؛ بسبب أفكار غير صالحة ومهيمنة عليه، حيث أي دعوة تنويرية تواجه برفض وريبة وعنف."

وأنهم "يسعون لنشر الأعتام الفكري في كل أرض يحلون بها"...

وأخيرًا...

متحاولوش تقنعوا حد بوجهة نظركم أو قناعة شخصية عندكم، كل حد ليه قناعاته الشخصية، فلو ١٠٠.. ٢٠٠.. ١٠٠٠.. بيفكروا بطريقة وأنت بتفكر بطريقة مختلفة عنهم، فأكيد مش هتقعد تقنعهم كلهم بطريقتك!

أنت كشخص استمد طاقتك من ربنا.. اثبت واستمر

بقناعاتك وأسلوب حياتك اللي مقتنع بيه، أنت مش مجبر إنك تخلي حد يبص للأمور بنفس نظرتك.. وفي الآخر أنت ليك حياتك وهما ليهم حياتهم.

"رسالة من إنسان سعيد"

المقالة دي بتتكلم عن شخص بيحكي إن ربنا رزقه بطفل، وفي الوقت اللي الطفل تم فيه ٤٠ يوم من عمره، وأثناء عملية الختان الطفل كان بينزف بشكل مبالغ فيه، لدرجة إنه فقد الوعي، فنقلوه على المستشفى واتضح إن الولد مريض بمرض نادر اسمه"الهيموفيليا" وهو مرض يخلو فيه دم الإنسان من "الهيموجلوبين" وده بيؤدي لتجلط الدم، ومع كل جرح بسيط بينزف لحد ما يتحقن بالهيموجلوبين..

يقال إنه مرض وراثي وملهوش علاج، بيلازم الإنسان لآخر العمر.

وكانت أول مشكلة بيواجهها الطفل إنه ممنوع من

تطعيمات الأطفال الأساسية، مرت سنين وكل ما الطفل يكبر كان قلق الأم والأب بيزيد، ولمَّا الطفل تم ٦ سنين اتعرض ضرس من ضروسه للتسوس وكان لازم يخلعه، الموضوع بالنسبة لأي طفل سهل ولكن بالنسبة للطفل ده الموضوع كان مختلف، فهيحتاج يتحقن بالهيموجلوبين قبل العملية.. آه في حالته هتكون عملية مش مجرد خلع ضرس.

أثناء التحاليل الخاصة بإجراءات العملية لقياس سرعة تجلط الدم وسرعة النزف، وكانت المفاجأة!

إن التحاليل طلعت سليمة تمامًا وإن الطفل طبيعي خالي من أي مرض!

وخلع ضرسه وكان الطفل طبيعي كأي طفل ويمكن نزيفه أقل من أي طفل طبيعي كمان!

وقال الأب في الرسالة "لا تيأسوا من رحمة الله.. إن الله

على كل شيء قدير.. وما أوتيتم بالعلم إلا قليلًا فاصبروا وابشروا ففرج الله قريب.. إن فرج الله قريب."

رسالة بقا أخيرة كانت مكتوبة في المقالة لكاتب الرسالة: مش صدفة إني أقراها ولا صدفة بردو إنك تكون بتقراها دلوقتي، اعتبرها رسالة من ربنا ليك..

"ياصديقى لقد عانيت في حياتك آلامًا حقيقية، فلتكن سعادتك أيضًا حقيقية، ولتدم لك هذه السعادة".

"وإن رسالتك هذه هي أبلغ رد على من يستسهلون الشكوى من كل شيء، ومن ينظرون إلى الدنيا بمنظار أسود ويتأففون من كل شيء رغم تفاهه متاعبهم، إذ يبدوا أنه لا يعرف قيمة السعادة إلَّا من كابد جحيم العذاب."

الرسالة دي كانت في سنة ١٩٨٣! فأكيد مش صدفة إنها توصلك دلوقتي..

"الطائر الطنان"

نيجي بقاااا للمقالة اللي كانت السبب في إني امسك الجريدة دي، وإني يوصلني كل الطبطبة اللي من عند ربنا دي..

دي المقالة اللي الراجل حددهالي إني أقراها!

مش عارفة اشمعنا أنا بالذات اللي هدالي الجريدة دي والمقالة دي بعينها؟!

ولكن حقيقي مهما كان حواليك ضغوطات، ومهما كنت تايه ومش عارف أنت صح ولا لا، خلِّي عندك يقين إن ربنا جانبك وهيدلَّك على الخير.."العبد في التفكير والرب في التدبير".

القصة بتحكي عن طائر صغير اسمه "الطائر الطنان"

يقال إن حجمه قد النحلة، اسمه كناية عن سرعته وإنه قادر يطير ٨٠ خفقة في الثانية، وكمان عنده القدرة إنه يطير للخلف، سرعة جناحاته بتساعده إنه يفضل متعلق في الهواء فترة طويلة ودي حالة استثنائية بين الطيور.

الحكاية بقا بدأت من حريقة في الغابة..

ففكر "الطائر الطنان" إنه يملا منقاره بالميَّه ويطير بسرعة يطفي النار بالميَّه من منقاره، ويرجع تاني يكرر نفس الموضوع..

مش دي المشكلة!

المشكلة كانت في "الحيوانات اللي في الغابة وتنمرهم عليه في إنه بيحاول يطفي الحريق بمنقاره الصغير، من ضمنهم الفيل اللي بسهولة كده كان ممكن يطفي النار، في حين إنهم واقفين من بعيد يتفرجوا من غير أي مساعدة!

مش بس كده كانوا بيتريقوا على"الطائر الطنان" وكمان

وجهوله انتقادات وقالوله إن كل اللي هو بيعمله مش هيفيد بحاجة ولا هيساعد، وتمادوا في سخريتهم منه، وكان رد "الطائر الطنان" عليهم..

"أنني أفعل ما ينبغي عليَّ أن أقوم به في حدود طاقتي، ولن أقف أبدًا ساكنًا".

وبالرغم من سخريتهم منه إلا إنه استمر في إطفاء الحريق لحد ما الحيوانات حسوا بالخجل وابتدوا يشاركوا في إطفاء الحريق..

في البداية كانوا بيسخروا منه، ولكن في النهاية بقوا يعملوا زيه..

مش صدفة لأ..

"التسامح"

وأخيرًا مقالة عن التسامح، وحابه انقلكوا معنى التسامح بالنسبة ليا وليه بتعامل بتسامح مع الآخرين..

مبدئيًا كده في جملة دايمًا بقولها وهي..

"أنا مسامح كل حد زعلني مش حبًّا فيه.. لا حبًّا فيا.. بالتسامح بشتري سلامي النفسي"..

أنا بعتبر التسامح كنز حرفيًا مش كتير بيملكه.. سهل إنك تزعل وتتعصب وتقاطع وتلوم وترمي كلام يوجع، مش سهل أبدًاااا تسامح وتعدي وتنسى وتلتمس الأعذار، ومش هقولك خليك متسامح وتجاهل أخطاء الناس اللي بتحبهم عشان علاقتكوا متتأثرش وكل الكلام ده، ولكن هقولك خليك متسامح عشان نفسك

وعشان صحتك النفسية وسلامك النفسي ميتأثرش..

تخيل معايا كده..!

أنت لو فضلت مع كل حد هتقابله.. أنا متضايق من ده.. وفلان عمل كذا..

كل دي طاقات سلبية بتتكون جواك.. هتلاقي نفسك فجأة بتتحول لـ "مكنسة طاقات سلبية" وبالتالي كل ده بيأثر فيك أنت.. كام مرة حسيت إنك مخنوق ومن غير سبب في حجر كده على قلبك ومش قادر تتنفس من كتر الضيق..؟!

مش هو ده السبب بس، في أسباب كتير ولكن خلينا في موضوعنا..

فشوف كام مرة بتكرر جملة "أنا مش مسامح فلان على كذا، ومستحيل أنسى إني اتعرضت لكذا.."

لاااااا ده أنا لازم أروح أديله كلمتين يوجعوه

وأخد حقي..(وأنت متعرفش إن كل ده ضدك أنت) فسااااامحوا.. خرجوا الطاقات السلبية، متسمحوش إنها تتكون جواكم أصلًا...

"الأخبار السلبية"

مش ملاحظين إن مفيش أي خبر سلبي لفت نظري في الجريدة دي، مؤخرًا بقيت متعمدة مشوفش ولا أقرأ أي خبر سلبي عشان ميأثرش على نفسيتي..

مش ملاحظ إن كل ما بتفتح أي منصة على مواقع التواصل الاجتماعي، بتلاقي أخبار سلبيه.. بسسسسسسس! معقووووول مفيش أي شيء إيجابي بيحصل؟!

ولكن دايماً بيركزوا الضوء على الأحداث عشان بيكون عليها تفاعل أكتر!

فنصيحة مني..

أي صفحة بتنقل أخبار سلبية متتابعهاش.. أي حد

عندك بينشر أخبار سلبية أمنع إن منشوراته توصلك، احمي نفسك شوية من أي أخبار سلبية.. حرفيًا هتلاقي نفسيتك بقت أحسن..

تابع أخبار إيجابية.. ناس إيجابية.. (ناس إيجابية يعني بيدوا نصايح تخليك أحسن).

مش أغلب البلوجر اللي بتتفرج عليهم بتتعقد من حياتك وإنك ليه حياتك مش زيهم كده فلوس ولبس وفسح وصور وحركات.. كل ده مجرد "Show" هدفه شغل مش أكتر، ملوش أي علاقة بالحياة الشخصية الطبيعية..!

فلو بتتفرج من باب إنك بتتابع تمام.. لكن بتتفرج وتتخنق وتتعقد فبلاش!

عمومًا أنت أدرى بحالك وعارف إيه هيضايقك وإيه هيحسن نفسيتك..

"رسالة لبعض الناس"

كل حد فينا عنده كولكيعة في حياته كفيلة تخليه عاوز الأرض تتشق وتبلعه ماشي، كل حد فينا عنده اللي يخلي فرحته دايماً مكسورة بس مكمل عشان مفيش ""Option غير أنه يكمل، متحملش حد شيلتك وتتهمه بإنه مش حاسس بيك، في حين إنه هو شايل شيلته وساكت ومش طالب حد يشيل معاه..

سمعاك وأنت بتسأل نفسك وعاوز تقلل من مشكلته كالعادة.. بتسأل نفسك باستهتار..

اييييه مشكلته يعني؟!

مش مشكلتك.. ميخصكش.. وأنت مالك؟!

إن شاء الله تكون مشكلته إن صباع رجله الصغير

اتخبط في الباب ووجعه...

مش موضوووووعك!

ملكش إنك تقارن مشكلتك بمشكلته وتستقل بيها!

وتقول إيييييه دااااااا أوووو مااااي جااااد إيييييه التفاهة دي؟!

هو فاكر كده إنه عنده مشاكل؟

آآآآآه طبعًااااا ماهو مجربش اللي أنا بمر بيه..

نعم؟ وهو يمر ليه؟! وهو ماله؟!

هو أنت عايش حياته؟! عارف خباياها؟! عارف هو بيمر بإيه من يوم ما اتولد حتى وقتنا هذا؟!

لما أنت كنت عايش في بيتك بكامل راحتك وصحتك.. هو في الوقت ده كان فين وبيعمل ويواجه إيه؟!

وإيه حجم المعاناة اللي كان بيعيشها وبيقابلها؟!

وهنقوووول تاني.. وأنت قاعد في بيتك تعيش وتتعايش..

لااااا أنا آسفة يا عزيزي.. أنت ملكش الحق تمامًا تحكم على حد!

حط حبل أفكارك في مخك، وعينك في وشك، ولسانك في بقك..!

لعل ربنا يهون عليك محنتك أو يطلعك منها لما يلاقيك بتهونها على غيرك بإنـــــــــك تسيبه في حاله!

ممكن؟ هتعرف تسيب كل واحد في حاله؟!

عاااارفة إنها صعبة وإني بتقل عليك "سوووري!"

بس ده مش فضلًا ولا كرم أخلاق منك... لا ده رغمًا عن أنفك تمام..؟!

لإن ربنا قالك.. دع الخلق للخاااالق..

مش شايف إنك بره الموضوع؟!

الكتاب خلص ولكن كلامنا لسه مخلصش أتمنى أكون كنت ضيفه خفيفه عليكم.. في رعاية الله إلى أن ألقاكم من جديد.. هسيبلكوا بيانات الإتصال بي وهستناكوا تقولولي رأيكوا في الكتاب..

الفهرس

٥) أنت اللي كنت متاح طول الوقت.

٦) متخصصش حد أنه أقرب حد ليك.

٧) بلاش العشم ياخدك للسما.

٨) أنا السبب؟!

٩) مين السبب؟!

١٠) وجع مستخبي.

١١) العلاج في إيدك.

١٢) اتحكم في أفكارك.

١٣) حبل علاقاتك.

١٤) ما أنت مبتزعلش!

١٥) السم في لسانهم.

١٦) مساعدتك لغيرك مش فضل منك.

١٧) إيد لوحدها متسقفش.

١٨) متدافعوش عن اللي ميستاهلوش.

١٩) كل واحد أولى بمشاكله.

٢٠) خانة الأمان.

٢١) متتعشمش زيادة.

٢٢) بطل تيجي على نفسك.

٢٣) أنت أهم حد في حياتك.

٢٤) أنا الست حشورة بحشر حالي في كل شيء.

٢٥) متسمحش لحد يشككك في نفسك.

الباب الثاني

موروثات اجتماعيَّة

١) موروثات اجتماعيَّة.

٢) النفاق الاجتماعي.

٣) جمعية ودايرة يا ريس.

٤) جيل التسعينات والألقاب الاجتماعيَّة.

٥) بص للأقل منك.

٦) ما أنتِ قوية وعديتِ بالأصعب.

٧) خرجتِ عن الملة.

٨) مصدر دعمهم الأول.

٩) وقت النجاح.

الباب الثالث

رسايل ربنا لينا

١) مفيش حاجة في حياتنا بتحصل صدفة.

٢) النفاق الاجتماعي.

٣) موقف حصلِّي.

٤) تسويق بشكل مختلف.

٥) جبر الخواطر.

٦) متاخدوش بالمظاهر.

٧) الاغتراب النفسي.

٨) رسالة للناس اللي بتحكم على غيرها.

٩) بلد العميان.

١٠) رسالة من إنسان سعيد.

١١) الطائر الطنان.

١٢) التسامح.

١٣) الأخبار السلبية.

١٤) رسالة لبعض الناس.

السيرة الذاتية

نورهان عبد الرازق إمام كاتبه مصرية واخصائية إرشاد نفسي وأسري وزواجي ومدرب معتمد من جامعة عين شمس.

بيانات الأتصال

Gmail (nourmahmoud220@gmail.com)
Facebook (Nourhan Abd Alrazik)